



CONVOCATION COMPETITION REGIONALE UFOLEP

Le championnat régional approche, et c'est à Houilles, que nos gymnastes vont réaliser leur seconde compétition de l'année en équipe afin de décrocher le précieux sésame : une qualification pour le Championnat National à LORMONT les 21 et 22 mai 2017

Dans l'attente, toutes l'équipe ASRA réunie souhaite à nos 6 ensembles de briller sur les praticables :

SAMEDI 1^{er} ET DIMANCHE 2 AVRIL 2017

Gymnase Jean GUIMIER
45 Rue Condorcet
78 800 HOUILLES

SAMEDI 1^{er} Avril 2017 :

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Heure echauffement	Passage
BAURIN	Maelle	Pré Collectif 1	PC 112	10h10	11h14	12h15
LE PROVOST	Tiphaine					
GEBERT	Margot					
PONS	Adèle					
RIO	Carla					
SCHLEGEL	Ilona					
PALMARES PREVU A 12h45						
Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Heure echauffement	Passage
CHAROLAIS	Morgane	Pré collectif 2	PC 203	14h50	15h58	16h45
LOPERE	Emilie					
AURY	Rebecca					
SALVAN	Ines					
GUIMAPI	Loan					
CHAROLAIS	Maëlys	Excellence 1	EX 104	15h40	16h42	17h42
DISSEZ	Evanne					
FERRIE	Néha					
LAGADEC	Anaé					
STELLA	Sophialou					
PALMARES PREVU A 19h20						

DIMANCHE 2 Avril 2017 :

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Heure echauffement	Passage
HARVEY	Lucie	Excellence 4	EX 409	08h30	9h36	10h36
BROOKS	Joyce					
LOUIS	Eva					
FODIL	Morjane					
CREACH	Assia	Nationale 4	N 402	10h00	11h08	12h08
SELLIN	Célia					
CHABUT	Marie					
DELECROIX	Lucille					
JOACHIM	Luléa					
LEBRUN	Manon					
SAAIDI	Elisa					
PALMARES PREVU A 12h45						
Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Heure echauffement	Passage
AYME	Tara	Nationale 2	N 204	12h00	12h47	13h47
FOURNIER	Margaux					
LU HSING	Rachel					
SMAALI	Nahila					
SMAALI	Sakina					
PALMARES PREVU A 14h20						

Entraîneurs :

Leila : 06 34 58 39 38

Brenda : 06 63 06 28 52

Gregory : 06 99 60 30 43

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions...



Rendez-vous dans les gradins !!!

Check list de la gymnaste en compétition, prévoir un sac de sport assez grand pour contenir

- Une tenue d'échauffement : short noir, collant noir, tee-shirt du club. **Pas de gros pull ou pull à capuche**
- Culotte et soutien-gorge de couleur chair et ses claquettes
- Ses demi-pointes et ses engins
- Son matériel de coiffure (barrettes, pinces à chignon, filet, brosse, laque et gel) et maquillage (fard à paupière noir, violet ou marron, + fard à paupière blanc nacré + eye liner noir+ blush rose, rouge à lèvres rose ou rouge et mascara noir)
- Une grande bouteille d'eau et un pique-nique : fruits, sandwich et/ou barres de céréales **Pas de boisson gazeuse ou de charcuterie, ni chips**

Après la compétition :

- Vérifier avant de quitter le vestiaire ou les gradins : **ses affaires, son engin rangé dans le sac**
 - **Remettre son justaucorps sur le cintre et dans la housse****Ne pas oublier son sourire et sa bonne humeur...**

PRE COMPETITION VENDREDI 24 AVRIL 2017 A DESCARTES à 18H00 ou 19h30 (horaires communiqués sur le site) :

Nous vous demandons d'arriver à l'heure : en tenue d'échauffement et chignon, munissez-vous également de votre justaucorps, ½ pointes et engins.

Les parents sont invités à cette représentation afin de vous encourager.

Et n'oubliez pas : « Certains veulent que cela se produise, d'autres souhaiteraient que cela se produise et quelques-uns font que cela se produise »

BONNE COMPETITION ET NOUS CROISONS LES DOIGTS!!!!

Entraîneurs :

Leila : 06 34 58 39 38

Brenda : 06 63 06 28 52

Gregory : 06 99 60 30 43

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions...